el Popular

Viernes 21 de febrero del 2025

Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00



SECUESTRAN A DOS EMPRESARIAS

- Delincuentes encapuchados estaban armados y amenazaron a testigos.
- Mujeres son comerciantes del Mercado Mayorista de Fiori.
- Habrían sido víctimas de reglaje. PÁGINA 2



ARROLLA A NIÑOS



- Furgón causa la muerte de dos menores de 3 y 6 años. PÁG. 3



¡TRIUNFAZO!



- Melgar derrotó 1-0 a Tolima en Colombia por la Libertadores. PÁG. 8

SUJETOS ARMADOS LAS RAPTARON ANTE PRESENCIA DE TESTIGOS EN SMP

Secuestran a dos empresarias

◆ Delincuentes interceptaron a víctimas y las subieron a vehículos.
◆ Jóvenes son comerciantes del Mercado Mayorista de Fiori.

Luis Aguilar / Dayana Huerta

Ante la presencia de testigos, dos jóvenes empresarias fueron secuestradas por delincuentes armados en la cuadra cuatro del jirón Verona, en la urb. Fiori en San Martín de Porres.

El plagio ocurrió la noche del pasado miércoles, cuando las jóvenes que estaban en la vía pública, fueron abordadas por un grupo de hombres armados.

Según testigos, el grupo de hombres armados descendió de una camioneta de alta gama y, tras interceptar a una de las mujeres, la forzaron a subir al vehículo.



AMBAS SON COMERCIANTES EN EL MERCADO MAYORISTA DE FIORI.

En ese instante, otro automóvil se detuvo y de él bajaron tres individuos más también armados, y otra joven fue subida a la camioneta, pese a que algunos intentaron auxiliar a las víctimas, no pudieron hacerlo.

Los vecinos que presenciaron el secuestro contaron que las dos jóvenes fueron arrastradas hasta ser subidas a las lujosas camionetas para ser plagiadas. Pese a querer ayudar a las mujeres, los hampones armados los amenazaron con sus armas de fuego.

LES HICIERON REGLAJE

El alcalde de San Martín de Porres, Hernán Sifuentes, confirmó que las víctimas del reciente secuestro eran empresarias del Mercado Mayorista de Fiori y mantenían un vínculo familiar.

Según el burgomaestre, los maleantes habían hecho un seguimiento a las víctimas antes de llevar a cabo el ataque.

Sifuentes también refirió que el personal de videovigilancia del distrito notificó a la Policía Nacional sobre el incidente. Sin embargo, la rapidez con la que se desarrolló el secuestro impidió la activación de un plan cerco para interceptar a los responsables. ▲

PORQUE DUEÑO DE POLLERÍA NO PAGÓ CUPO

Matan a vigilante



VIGILANTE RECIBIÓ TRES IMPACTOS DE BALA.

Un vigilante fue acribillado en la puerta de una pollería en el cruce de las avenidas Carabayllo y Maestro, en la urb. El Pacral en Comas.

La víctima fue identificado como Jonathan Malco, de 38 años, quien trabaja como seguridad de la pollería Machis.

Se supo que delincuentes a bordo de una moto llegaron al establecimiento la noche del pasado miércoles y abrieron fuego contra el vigilante, que recibió tres impactos de bala, uno en la cabeza y los otros dos en el cuerpo.

Aunque las causas del ataque aún no están claras, trascendió que el ataque habría sido porque el dueño de la pollería no hizo el pago de 50 mil soles que le exigían los extorsionadores. (Brett Mozo) ▲

A EMPRESA DE SEGURIDAD DE HUANCAYO

PNP incauta armas



NO TENÍA PERMISO VIGENTE.

HUANCAYO. La Policía Nacional del Perú (PNP) incautó 15 armas de fuego a una empresa de seguridad en la provincia de Huancayo. Las armas, entre ellas revólveres y tres de fabricación artesanal, valorizadas en 36 mil soles fueron incautadas por no contar con la autorización vigente de la Superintendencia Nacional de Control de Servicios de Seguridad, Armas, Municiones y Explosivos de Uso Civil (Sucamec).

La empresa de seguridad debe regularizar las observaciones para recuperar las armas de fuego. ▲

el Popular
Viernes 21 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14-333
Director (i): Carlos Solanes Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VEHÍCULO IBA A EXCESIVA VELOCIDAD Y EMBISTIÓ A MENORES QUE JUGABAN

Furgoneta atropella y mata a dos niños en el Rímac

✦ Testigos aseguran que conductor estaba en estado de ebriedad.

Luis Aguilar / Rosa Quincho

Un trágico accidente ocurrió en los alrededores del centro comercial Las Malvinas de Cantagallo en el Rímac, donde una furgoneta atropelló a dos menores de 4 y 6 años.

De acuerdo a los testigos, los menores se encontraban jugando con un scooter cuando fueron impactados por el vehículo. Además, aseguraron que el chofer Gabriel Alberto González Maldonado, aceleró cuando giraba su vehículo para entrar a la vía.

Se supo que uno de los menores falleció tras el impacto del vehículo, mientras que el otro fue trasladado al centro médico más cercano para recibir la atención médica necesaria. Sin embargo, solo se certificó su deceso.

Se sabe que uno de los niños había sido símbolo de su comunidad en una actividad realizada por la mandataria Dina Boluarte.

MADRES DE LOS MENORES EXIGEN JUSTICIA.

Chofer ebrio

Testigos aseguraron que el conductor se encontraba en estado de ebriedad. Ello será determinado por la investigación de los efectivos policiales.

MADRE EXIGE JUSTICIA

"Estaba terminando de trabajar, fue en un segundo porque el chofer venía a excesiva velocidad. Pido justicia, no solamente es mi hijo; es otro niño. A mí nadie me va a devolver a mi hijo, no quiero plata, solo quiero justicia. Yo reparto menú y estaba terminando mi actividad. No sabía lo que iba a pasar", refirió en medio del llanto Vilma Huamán, madre de uno de los pequeños fallecidos en el accidente.


VÍCTIMA MURIÓ EN EL ACTO.

HOMBRE FUE ASESINADO EN LA AV. PERÚ

Lo balean en paradero

Un hombre fue asesinado a balazos en el paradero de la cuadra 41 de la av. Perú en San Martín de Porres.

La víctima Michael Barrera Castillo fue acribillado la noche del pasado miércoles por sujetos que huyeron rápidamente.

Según testigos, la víctima trabajaba como captador de pasajeros para combis.

La Policía baraja dos hipótesis sobre el móvil del homicidio: un ajuste de cuentas o una disputa por el control del transporte informal en la zona.

Las cámaras de seguridad de los negocios serán claves para dar con la identidad de los sicarios. (C.L.P.)

EN CORTO



CAMIÓN ARROLLA Y MATA A MOTOCICLISTA

Flavia Aquino Castro, joven motociclista de 25 años y madre de dos niños, falleció luego de ser arrollada por un camión en el cruce de las avenidas Lizardo Montero con San Juan, en San Juan de Miraflores. Su acompañante, pese a las heridas, sobrevivió. El conductor del volquete fue detenido para las diligencias correspondientes. (José Sáenz)



LADRÓN LLORA TRAS SER CAPTURADO

Tras ser capturado por robar un celular, un delincuente se puso a llorar. Jean Paul Fabricio Murga (28), "Mapache", se abalanzó sobre un vehículo, le arranchó el móvil a una señora en el Cercado de Lima e inmediatamente fue detenido. "No quiero ir preso. Mamita linda, perdóname, mi reina. Tengo una hijita bonita. Apóyame. Perdóname", imploró. (C.L.P.)

OVALDINA TAMARA CHILQUILLO G. (28) (VÍCTIMA)

NARRÓ CON DETALLES SU CRIMEN

"LOCOCOMBA" ASESINÓ Y QUEMÓ A JOVEN

Capturan a feminicida quien confesó crimen

CHINCHA. La Policía capturó ayer al presunto feminicida de Ovaldina Tamara Chilquillo Gonzales (28), estudiante de ingeniería civil y promesa del fútbol femenino.

Alessandro Rubén Cabrera Tantachuco, de 19 años, fue detenido en un parque en el asentamiento Satélite Primaveral, en el distrito de Pueblo Nuevo en Chincha.

"Lococomba" confesó que la madrugada del 19 de febrero fue al domicilio de la víctima con un galón de gasolina y con una comba marca. "Una vez en el lugar, le propiné un golpe certero en la parte frontal de la cabeza, le rocié con combustible y le prendí fuego", manifestó.

Refirió que su intención fue aparentar un incendio fortuito. "Fueron apenas unos dos o tres minutos, luego cogí mi 'scooter' y escapé del lugar", reveló a los investigadores. (Óscar Chumpitaz)

LADRÓN SE JUSTIFICÓ DICIENDO QUE SERÁ PADRE

Dan paliza a delincuente

Vecinos de Villa María del Triunfo hicieron justicia con sus propias manos al atrapar y darle una golpiza a un ladrón.

El hecho ocurrió en la calle Andrés Avelino Cáceres en San Gabriel, donde un sujeto tras asaltar a una mujer en la puerta de su vivienda fue atrapado por los vecinos, que lo golpearon antes de entregarlo a las autoridades.

El delincuente intentó justificar su fechoría diciendo que lo hizo porque va ser padre, indignando a los lugareños.


VECINOS HICIERON JUSTICIA.

Según testigos, el sujeto no actuó solo, sino que tenía un cómplice que logró escapar. (C.L.P)

PREMIER NO DESCARTA LA PRESENCIA DE MILITARES ANTE CASOS DE EXTORSIÓN

Fuerzas Armadas en los colegios

✦ "No podemos permitir que interrumpan la educación de nuestros niños y niñas", sostuvo.

El primer ministro, Gustavo Adrianzén, fue consultado sobre los recientes casos de extorsión que causaron el cierre de al menos 300 colegios a nivel nacional.

En su intervención, el premier anunció que se evaluará la posibilidad de enviar a las Fuerzas Armadas (FF.AA.) a las escuelas para garantizar la seguridad y el normal desarrollo del año escolar.

Frente a este escenario, el premier se pronunció para asegurar que el Gobierno está comprometido con el inicio del año escolar 2025, pero reconoció la gravedad de la situación. "No podemos permitir que las extorsiones interrumpan la educación de nuestros niños y niñas", expresó.


[illegible]

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Adrianzén indicó que se están evaluando diversas medidas de seguridad, entre ellas la posibilidad de movilizar a las Fuerzas Armadas para que apoyen en la protección de los colegios, tal como ocurrió en algunas ciudades como Trujillo. Además, refirió que el Ministerio de Educación (Minedu) está trabajando en conjunto con las fuerzas de seguridad para garantizar el buen inicio del Año Escolar 2025.

Igualmente, aseguró que la Policía Nacional estará disponible para brindar apoyo a los planteles que lo necesiten, para evitar que los extorsionadores sigan afectando a las instituciones educativas.

"El buen año escolar nos debe comprometer a todos. Y cuando digo a todos, hablo de que el Ministerio de Educación, por supuesto, hablo también de las asociaciones de padres de familia y hablo en especial del gremio magisterial. Todos ellos van a recibir el respaldo de la Policía Nacional del Perú a efectos de que puedan realizar sus labores educativas sin ninguna interrupción", detalló el premier.

El titular de la PCM pidió usar las medidas y canales anunciados por el ministro del Interior, Juan José Santiváñez, que conectan a la ciudadanía directamente con la PNP para atender estos casos de extorsión. ▲

Pagos de 60 mil soles

Varios colegios privados tuvieron que cerrar sus puertas ante las amenazas de grupos criminales. Entre los casos más emblemáticos, se encuentran el Colegio Alfred Nobel en Comas y la Institución Educativa María de los Ángeles, cuyos directores denunciaron que recibieron amenazas de muerte y exigencias de pagos mensuales que superan los 60 mil soles.


HABRÁ SEGUNDA VOTACIÓN SOBRE EL TEMA.

FISCAL DE LA NACIÓN AL CONGRESO

Pide que no ratifiquen la ley de Extinción

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, reiteró su pedido al Congreso para que no ratifique, en segunda votación, la modificación de la Ley de Extinción de Dominio vigente, que permite la persecución de los bienes y dineros de origen ilícito o delictivo.

La titular del Ministerio Público alegó que la ratificación del dictamen del proyecto de Ley 3577, aprobado en primera votación el 14 de diciembre pasado, limitaría la lucha del sistema de justicia para perseguir los "bienes mal habidos" producto de la corrupción.

"Estamos llamados a reflexionar y pedirles que piensen, que esa primera votación no puede convertirse en una segunda para aprobar esta ley", declaró. ▲



CONGRESISTA MONTOYA

Denuncia a ex fiscales


POR SUPUESTAMENTE HABER FAVORECIDO A VIZCARRA.

El legislador de Honor y Democracia, Jorge Montoya, presentó una denuncia contra cuatro ex fiscales de la Nación ante la Junta Nacional de Justicia (JNJ) por supuestamente haber favorecido al ex presidente Martín Vizcarra.

El parlamentario demanda la destitución de los fiscales supremos Zoraida Ávalos, Pablo Sánchez y Juan Villena, quienes integran la Junta de Fiscales Supremos del Ministerio Público, y contra la destituida Patricia Benavides.

En el fondo, Montoya cuestiona y señala que ningún titular del Ministerio Público aceleró la investigación sobre una denuncia que presentó la ex congresista fujimorista Yeni Vilcatoma contra Vizcarra el 30 de enero del 2019, por el caso Obrainsa. ▲


[illegible]

EN 157 DISTRITOS DE 20 REGIONES

Estado de emergencia

El Gobierno declaró el estado de emergencia en 157 distritos de 20 regiones del país, por las fuertes lluvias que causan estragos en la ciudadanía.

A través del Decreto Supremo N° 021-2025-PCM, el Ejecutivo oficializó este jueves la medida, con una duración de 60 días calendario en los distritos de las regiones de Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cajamarca, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, La Libertad, Lima, Loreto, Madre de Dios, Piura, Puno, San Martín, Tacna y Ucayali.

Se declaró el estado de emergencia para la ejecución de medidas y acciones de excepción, inmediatas y necesarias, de respuesta y rehabilitación que correspondan. ▲

INCREMENTO DEL RÍO RÍMAC

Temen que puente de Santa Clara colapse por el caudal

✦ Alcalde detalló que estructura metálica presenta "muchos parches en su base".



ALCALDE DE LURIGANCHO PREOCUPADO POR PUENTE.

El alcalde de Lurigancho-Chosica, Oswaldo Vargas, expresó su preocupación por el estado del puente provisional Santa Clara, que conecta Ate-Vitarte con su jurisdicción, ya que presenta daños en su estructura.

El burgomaestre detalló que el puente metálico presenta muchos parches en su base y que merece una evaluación ante el peligro por una eventual emergencia.

"Cuando ha aumentado el caudal, en su momento, ha generado problemas en los estribos de este puente, entonces por eso es importante que el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) haga la evaluación técnica (las cuales llevarán a cabo este miércoles y jueves)", refirió a RPP.

"Lamentablemente no han construido los puentes sabiendo muy bien de que Lurigancho-Chosica o Lima Este siempre es golpeado por la naturaleza, con las lluvias, con los huaicos", dijo.

Por otro lado, pidió que el MTC, además del puente provisional Santa Clara, inspeccione también los otros que hay en la zona, como el puente Huachipa, el puente Los Ángeles y el puente Ricardo Palma. (O.L.) ▲

Sobrevive a operación a corazón abierto

Joshua, quien nació en la ciudad de Huaraz con un peso de 2 kilos 800 gramos, se jugó la vida a los pocos días de su llegada a este mundo, al ser sometido a una cirugía a corazón abierto.

Los médicos revelaron que el órgano del bebé tuvo que ser detenido 45 minutos, en que dependió de una máquina de circulación extracorpórea que reemplazó su corazón y sus pulmones.

La exitosa operación, que corrigió la cardiopatía congénita al pequeño guerrero, estuvo a cargo de un equipo multidisciplinario cardiovascular del Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN). (O.L.)

DESTACADA LEVANTADORA DE PESAS EN LA INDIA

Atleta de 17 años murió tras levantar una barra

◆ Yashtika Acharya estaba realizando un entrenamiento en el gimnasio.

TRAGEDIA ENLUTA EL DEPORTE MUNDIAL.

RAJASTHAN. El mundo del deporte se encuentra de luto tras la trágica muerte de Yashtika Acharya, destacada levantadora de pesas de 17 años, quien perdió la vida durante una sesión de entrenamiento en un gimnasio de Bikaner, en el estado de Rajasthan-India.

La promisoria atleta, que había ganado la medalla de oro en los Juegos Nacionales Juveniles, sufrió un fatal accidente cuando una barra de 270 kg. le cayó sobre el cuello.

El incidente ocurrió en el gimnasio Power Headquarters, cerca del templo Bada Ganesh en Bikaner, donde Acharya se encontraba realizando un ejercicio de sentadilla con barra bajo la supervisión de su entrenador.

Testigos describieron cómo durante el segundo intento de levantar el enorme peso, la joven atleta perdió el equilibrio.

EN CORTO

PAPA FRANCISCO FIRMA PAPELES EN HOSPITAL

ROMA. El papa Francisco pasó una noche tranquila en el hospital y se levantó a desayunar en un sillón, informó el Vaticano, dos días después de que al pontífice de 88 años le diagnosticaran una neumonía en ambos pulmones. Se reveló que el papa estuvo leyendo y firmando documentos en el hospital, dijo una fuente del Vaticano, y añadió que sus "colaboradores más cercanos" estaban con él. Su Santidad se encuentra internado en el nosocomio desde la semana pasada.

INMIGRANTES EN ESTADOS UNIDOS

Preocupados por las redadas en los colegios



VARIOS INMIGRANTES EN DENVER ESTÁN ASUSTADOS POR LAS REDADAS.

DENVER. Los padres migrantes en el área de Denver, capital de Colorado, temen enviar a sus hijos a la escuela ante las nuevas redadas masivas, mientras su distrito escolar emprendió la primera lucha judicial en el país contra el Gobierno de Trump para alejar a los agentes migratorios de las aulas.

"Antes sabíamos que había que cuidarse, pero nunca dejamos de llevar a los niños a la escuela. Ahora es distinto. ICE puede entrar a las escuelas, y yo no sé si me van a detener a mí o a mis hijos. Tengo miedo de que nos separen", comentaron bastante asustados los migrantes colombianos Pedro y María. (EFE)

KARLA TARAZONA

OFICIALIZA RECONCILIACIÓN CON CHRISTIAN

✦ Conductora se defiende de críticas tras retomar romance con cantante. ✦ "Yo estoy asumiendo la responsabilidad de mis decisiones", dijo.

Omar Lozano

¡Una nueva oportunidad! Karla Tarazona se pronunció tras el anuncio de su reconciliación con el cantante Christian Domínguez.
La presentadora habló sobre la decisión de retomar su relación con el mediático cantante y los motivos detrás de esta nueva oportunidad que se dan en el amor.

"El compañerito Domínguez ha salido fuera del país. Soltó la bomba y salió corriendo. Me dejó en el canal y se fue al aeropuerto porque está rumbo a Brasil. Le han dado vacaciones", comentó en un principio en su programa Préndete.

Sin embargo, la figura de Panamericana decidió abondar en el tema y refirió que esta polémica decisión no fue tomada a la ligera y que involucró a su círculo más cercano.

"Las personas cercanas a nosotros saben lo que está pasando. Obviamente, esto ha sido un proceso que ha incluido a la familia, sobre todo porque tenemos niños. Hemos decidido respetar espacios, tiempos y el momento adecuado llegó el día de ayer", acotó.



Tienen buena QUÍMICA

Karla destacó que su vínculo con Domínguez no solo es sentimental, sino también profesional. "Aparte de ser pareja, somos compañeros de trabajo también y creo que eso ayuda bastante. Tenemos una buena química como compañeros", afirmó.

ASUME RESPONSABILIDAD

Igualmente dejó en claro que es plenamente consciente de su decisión y lo que esto pueda generar en la farándula.

"Yo estoy asumiendo la responsabilidad de mis decisiones y si en este momento he tomado la decisión de dar esta segunda oportunidad, asumo las consecuencias de lo que vaya a venir", sostuvo Tarazona.

TULA RODRÍGUEZ

"ME EMOCIONÉ Y LLORÉ, DÉJENME SER FELIZ"

◆ Ex vedette se defiende de críticas de Magaly.



Se defiende de críticas! Tula Rodríguez no se quedó callada y respondió a las críticas que recibió, especialmente de Magaly Medina, quien se burló de sus lágrimas durante el concierto de Shakira en nuestra capital.

La conductora enfatizó que no permitirá que comentarios negativos la hagan cambiar su forma de ser. Además, defendió su derecho a expresar sus sentimientos libremente.

"Yo amo *Antología* porque se me vienen mil cosas a la cabeza. Yo soy de las que viven las canciones con el alma. Si yo lloro en mi casa cuando la escucho por que me emociona, porque tengo todo a flor de piel, ¿se imaginan escuchárselo cantar a Shakira? Ella también lloró", refirió.

"Se me vino (las emociones) y lloré, déjenme ser feliz. Si quiero llorar, lloro y si quiero reír, me río. ¡Viva! ¿Por qué tenemos que vivir aguantando nuestras emociones?", acotó. (O.L.) ▲

CARLOS ÁLVAREZ

CANTA MISMA SHAKIRA

◆ Cómico se burla de políticos con canción.

Carlos Álvarez utilizó la canción de Shakira *Bzrp Music Session N #53* para burlarse de varios políticos vestido al estilo de la presidenta Dina Boluarte.

"Es una divertida canción donde nos burlamos de Pedro Castillo y de todos los políticos que han fallado al país. Y se canta al estilo de Shakira para que la gente goce al máximo", expresó.



SE SUMA A LA MODA DE SHAKIRA

Esta jocosa parodia es parte de su show *Quería* vayan todos... pero ya, que se realizará hoy en el Centro de Convenciones Bianca en Barranco. (O.L.) ▲

◆ Ex luchador jura que no existe una crisis matrimonial con Tilsa Lozano. ◆ "Todo bien con la familia", sostuvo.

Óscar Lozano

¿Le creemos? Tras ser acusado por su ex socio de haber sido infiel a Tilsa Lozano durante un viaje en Colombia, Jackson Mora rechazó estar atravesando una crisis matrimonial con la modelo.

¿Cómo está la familia?

La familia está bien, todo bien con la familia, enfocado ahora en mi promotora, en mi trabajo, expresó el ex peleador de artes marciales mixtas al programa *América Hoy*.

Sin embargo, el también promotor deportivo no quiso contar los motivos por el que no celebró San Valentín junto con la ex Vengadora, asegurando que se están aclarando las cosas sobre las acusaciones en su contra.

¿Tu matrimonio está destruido? Vimos a tu esposa con sus hijos en San Valentín.

Prefiero no hablar de eso, todo está bien, se están aclarando algunas cosas. Todo está bien, añadió.

¿MANDA BESO DE JUDAS?

Pese a lo que dijo Jackson Mora, la reportera le pidió que despeje cualquier duda del público y le mande un besito a su actual esposa, pero el deportista sorprendió con su fría reacción, dejando más dudas que incertidumbres.

Un besito para Tilsa porque todos piensan que están separados.

Ah, sí, un beso a Tilsa.

El amor de tu vida Jackson...

Claro, el amor de mi vida, dijo.

Hasta el momento, la ex jurado de *El gran show* evitó pronunciarse al respecto y solo se dedica a sus shows.

Recordemos que Jackson y Tilsa se casaron en noviembre del 2022, mostrándose en todo momento muy enamorados. ▲

Se quiebra por su ex

Tilsa Lozano y su pequeña fueron sorprendidas en El gran chef, tras ver en pantalla a Miguel Hidalgo. "Me pone muy feliz que estés compartiendo y disfrutando con la persona que más te quiere en este mundo, tu mami", sostuvo.



"De verdad, Valentina tiene un súper papá". Tilsa Lozano.

JACKSON MORA

"SE ESTÁN ACLARANDO LAS COSAS"

YARITA LIZETH

AMENAZADA POR SU EX MÁNAGER

◆ Representante le exigía 100 mil soles para alejarse de ella.

¡Complicado momento! Yarita Lizeth contó que debido a su inexperiencia, aceptó trabajar con una persona que le generaba contratos tras contratos. Las largas horas cantando y la falta de descanso terminó cobrándole factura.

"Tenía 70 contratos al mes, casi ni un día de descanso. Primer año normal, segundo año también, el tercer año hizo que yo pierda un poco la voz. Me tuvieron que llevar a la clínica en una o en dos oportunidades. El doctor dijo: esta chica tiene que descansar porque está mal, porque no se alimenta, pero él no quiso", expresó la intérprete a RPP.

LE EXIGÍA 100 MIL SOLES

Sin embargo, el problema no terminó ahí, debido a que la cantante empezó a recibir amenazas. Su mánager le pidió 100 mil soles para dejarla tranquila, cantidad que para ella era difícil de juntar.

"Decía: cuidado, que a tu carro le va a pasar algo. En esa oportunidad, nos pidió 100 mil soles para dejarme tranquila, era demasiado. Hemos tratado de recaudar con mis hermanos, con algunos préstamos, juntamos 80 mil soles y se lo entregamos", dijo. (O.L.)



CANTANTE VIVIÓ UN INFIERNO EN EL PASADO CON SU EX MÁNAGER

EVA AYLLÓN

LANZA DISCO DIGITAL

La cantante Eva Ayllón anuncia la reposición de su concierto dedicado a la Nueva Ola, Eva Ayllón y sus maravillosos recuerdos.

El espectáculo inspirado en sus gustos musicales de cuando era niña y adolescente, se realizará el 21 y 22 de marzo en Bianca de Barranco.

ESTRENÓ NUEVA PRODUCCIÓN

Además, la criolla estrenó un nuevo disco digital *Maravillosos recuerdos (Live)*, en la que tuvo como invitados estelares a Homero del Perú, Lita Pezo y al cantante chileno Luis Jara.

Junto a Homero, Eva interpreta *Como zorro* y *La espada del corazón*; con Lita Pezo, *La nave del olvido*; y, con Luis Jara, las canciones *Amar por ti* y *Te quiero te quiero*, colaboraciones que ya pueden ser escuchados en su canal oficial de YouTube y tiendas digitales como Spotify. (O.L.)

GOROSITO MINIMIZA LA CANCHA DE BOCA JUNIORS



"La Bombonera ES UN MITO"

● "Nunca mataron a un jugador en ese estadio", dijo. ● Victorianos juegan hoy con Juan Pablo II.

Carlos Luna Remos

Se la sabe todas. Néstor Gorosito, entrenador de Alianza Lima, empezó a calentar el partido de vuelta de este martes ante Boca Juniors al minimizar la Bombonera.

El Pipo desmitificó lo que significa jugar en la cancha del cuadro xeneize. "Es todo bla bla lo de la cancha, es todo un mito", declaró a Radio La Red.

"Yo juego al fútbol desde que nací y uno sabe cómo son las cosas. Imagínense cómo se siente el jugador que va a la Bombonera. Eso influye en el juego", acotó.

El entrenador argentino considera que la Bombonera no es temible. "Es un mito todo sobre ese estadio. Nunca mataron a un futbolista en esa cancha, no pasa nada. La gente no juega el partido. Son 11 contra 11. Claro, aplauden más fuerte, lo cual es completamente lógico, porque cada equipo local tiene un apoyo más fuerte, tal como lo tuvimos ayer (martes) en nuestra cancha", refirió.

"¿Nos puede ganar Boca? Sí, nos puede ganar, pero también nosotros podemos ganarle. El resultado del martes fue pijotero", expresó.

Boca Juniors y Alianza Lima chocarán este martes (7:30 p.m.), el ganador de esta serie clasificará a la fase 3 de la Copa Libertadores. El cuadro victoriano tiene ligera ventaja al haber ganado 1-0 en la ida.

GUERRERO ANTE JUAN PABLO II

Alianza Lima recibirá hoy (8:30 p.m.) a Juan Pablo II en el estadio Alejandro Villanueva por la tercera fecha del Torneo Apertura.

El cuadro íntimo presentará un equipo alterno, donde la novedad será Paolo Guerrero. El posible once blanquiazul sería con Campos; Gómez, Garcés, Velásquez, Lagos; Jesús Castillo, Archimbaud, D'arrigo, Cantero; Guerrero y Succar.

Gago cuadró a jugadores

BUENOS AIRES. Después del café cargado que le dio Juan Román Riquelme, presidente de Boca Juniors, al plantel por la derrota ante Alianza Lima al señalar que "fuimos un desastre", ayer fue el turno del entrenador Fernando Gago.

Por lo primero habló con los capitanes Edinson Cavani, Marcos Rojo, Luis Advíncula y Miguel Merentiel y después con todos los jugadores a quienes les dijo: "Conmigo el que no corre, no juega". También hizo hincapié en la falta de actitud que mostraron ante los victorianos y dejó en claro que "acá va a jugar el que mejor está, no hay crédito para nadie".

Boca presentará un equipo alterno mañana ante Aldosivi, donde posiblemente jueguen Marcos Rojo y Ander Herrera, tras superar sus lesiones musculares. Luis Advíncula también saldría de la partida. (C.L.P.)

Messi anotó jugando bajo -17 grados



KANSAS. Ni el frío pudo con la magia de Lionel Messi. La Pulga le dio el triunfo al Inter de Miami que ganó 1-0 al Sporting Kansas City por la ida de la primera ronda de la Concachampions, bajo una temperatura de -17° y una sensación térmica de -29°.

El delantero argentino intentó protegerse del frío con manga larga, calzas térmicas y un cuello polar, pero no fue suficiente y en el entretiempo tuvo que ponerse guantes.

Cerca del final del partido, en el minuto 89, Messi se acercó al banco y le habían colocado bolsas de agua caliente y un gel térmico dentro de los guantes para mitigar el intenso frío en sus manos.

Javier Mascherano, entrenador del Inter de Miami, refirió que "es imposible jugar en estas condiciones. Es inhumano". (C.L.P.)

MELGAR GANÓ 1-0 A TOLIMA POR LA LIBERTADORES

Triunfo con sabor a café

Cabrera le dio la victoria a mistianos que definirán la serie en Arequipa.

Carlos Lara Romero



KENJI CABRERA FUE EL HÉROE DE MELGAR.

IBAGUÉ. Melgar consiguió tres puntos de oro al vencer como visitante 1-0 al Deportes Tolima en Ibagué y dio un gran paso para avanzar a la fase 3 de la Copa Libertadores.

A los 36 minutos, un saque largo de Cáceda generó la jugada de gol en la que Kenji Cabrera, en gran acción individual, amagó ante la marca de Quiñones para sacar el remate que rompió las redes.

En el segundo tiempo, Tolima reaccionó y el paraguayo salvó a Melgar del empate, tras el remate de Pérez. Lencina ponía el empate para los locales, pero su conquista fue invalidada por el VAR al estar en posición adelantada.

El cuadro mistiano resistió bien el asedio de los cafeteros que no tuvieron claridad en la definición y que apeló sin éxito a los centros.

La revancha se jugará el próximo jueves en el estadio de la UNSA de Arequipa y a Melgar solo le basta un empate para clasificar. El ganador de esta llave se enfrentará en la fase 3 de la Copa Libertadores con el vencedor de la serie entre Monagas y Cerro Porteño que goleó ayer 4-0 como visitante.



Racing acaricia la Recopa

BUENOS AIRES. Racing se impuso como local 2-0 sobre Botafogo por el partido de ida de la Recopa Sudamericana. Luciano Vietto (31') y Adrián Martínez (72') anotaron para el equipo de Gustavo Costas. El partido de vuelta se jugará el próximo jueves en Río de Janeiro. (C.L.P.)



Carrillo es elogiado

SAO PAULO. André Carrillo fue elogiado tras anotar en el empate (1-1) de Corinthians ante Universidad Central de Venezuela, por el duelo de ida de la fase 2 de la Copa Libertadores. "Héroe del juego", calificó la transmisión internacional y GloboEsporte le puso seis puntos. (C.L.P.)

EN CRISTAL POR LESIÓN DE CAZONATTI

Descartan fichajes

Ante la lesión de Gustavo Cazonatti, quien será baja entre seis a ocho meses por una rotura del menisco y del ligamento de la rodilla derecha, la dirigencia de Sporting Cristal descartó la contratación de algún jugador.

"Con lo que tenemos vamos afrontar el campeonato", manifestó Gustavo Zevallos, gerente deportivo del club rimense, quien descartó la posible contratación de Pedro Aquino y Raúl Ruidíaz. (C.L.P.)

POR VIAJE EN BUS A ANDAHUAYLAS

Cienciano protesta

CIENCIANO MOLESTO CON FPF.

CUSCO. La dirigencia de Cienciano expresó su malestar por la decisión de la FPF de querer mandarlos en bus y no en vuelo chárter a Andahuaylas, para jugar con Los Chankas el jueves 27 de febrero por la fecha 4 del Torneo Apertura.

"Mandamos un comunicado informando a las competiciones, a la Liga 1 y a la FPF, pero no tuvimos una respuesta generosa e incluso nos dijeron que si queremos reclamar podemos ir al TAS", declaró Zoe Genaro, gerente deportivo del club. La preocupación de Cienciano es porque el viaje a Andahuaylas en bus es un riesgo por los huaicos. (C.L.P.)

DISFRUTA DE UNA RECETA DIFERENTE POR DÍA Y SORPRENDE A TU FAMILIA CON TU CREATIVIDAD

Una dulce tradición en cada cucharada: arroz con leche



OPTA PREPARARLO CON BARQUILLO PARA UNA MEJOR TEXTURA.

Alessia Castañeda Saavedra.

¡A comer! Ha llegado el momento ideal para preparar los platillos y postres más deliciosos y novedosos de la cocina peruana, disponibles en la nueva edición de las láminas coleccionables de **el Popular**, **Menú económico** y recetas para negocio, donde encontrarás más de 60 comidas, incluyendo tips de emprendimiento ideales para generar ingresos desde tu hogar.

ENDULZA TUS DÍAS Y NOCHES

El arroz con leche es un postre dulce y cremoso que envuelve el paladar con su suavidad. Su mezcla de aromas, con un toque de canela y vainilla, lo hace irresistible desde el primer bocado.

Cada cucharada es un equilibrio perfecto entre dulzura y textura, ideal para disfrutar en cualquier momento del día. Es un postre clásico en los negocios de repostería. Se sirve frío o tibio, según el gusto de cada persona.







VIAJEMOS EN FAMILIA Huaraz

El dato: Los orígenes de la ciudad se remontan a la época preinca, con el desarrollo de los primeros asentamientos alrededor de los ríos Quilcay y Santa.

Huaraz es una ciudad en la sierra norte de Perú, ubicada a más de 3000 metros sobre el nivel del mar. Es la capital de la región Áncash y es conocida por sus impresionantes paisajes de nevados, lagunas y valles. Es la puerta de entrada al Parque Nacional Huascarán, donde se encuentran el nevado Huascarán, el más alto del Perú, y la laguna 69. Además, tiene una rica historia y cultura, con influencias de la civilización Chavín, cuyos restos se pueden ver en el sitio arqueológico de Chavín de Huántar.



ACTIVIDADES RECREATIVAS:

-Visitar la laguna de Llanganuco: ubicada en el Parque Nacional Huascarán, esta laguna de aguas turquesas es perfecta para paseos en bote, caminatas cortas y disfrutar de un picnic rodeado de naturaleza.

-Visitar la plaza de Armas de Huaraz: un paseo tranquilo por la plaza de Armas permite disfrutar de la vista de los nevados, conocer la Catedral de Huaraz y visitar el mercado local para probar platos típicos.

-Sitio arqueológico de Chavín de Huántar: un recorrido educativo y entretenido para toda la familia, donde pueden conocer más sobre la antigua cultura Chavín y explorar sus sorprendentes galerías subterráneas.

CONSEJOS PARA EL VIAJE:

-Lleva ropa abrigadora para las mañanas y noches frías.

-Usa zapatos cómodos como zapatillas o botines.

-Lleva pastillas para el soroche.





Caraz

Ubicada a unos 70 km de Huaraz, Caraz es una ciudad más pequeña y tranquila, ideal para quienes buscan naturaleza y cultura. Es famosa por su clima templado, la producción de manjarblanco y su cercanía a la laguna Parón, la más grande de la Cordillera Blanca. Desde aquí, también se pueden hacer excursiones al Cañón del Pato y otras rutas de caminatas al aire libre.



Recuay

Ubicada a solo 30 km al sur de Huaraz, Recuay es un destino ideal para quienes buscan paisajes andinos y aventura. Aquí se encuentran las Grutas de San Patricio, impresionantes cavernas con formaciones rocosas sorprendentes. También es un punto de acceso al nevado Pastoruri, famoso por su glaciar y nevadas, aguas gasificadas y la maravillosa Puya Raimondi.

Cuida tu cuerpo
Si notas las piernas cansadas o hinchadas al final del día y no tienes un producto específico a mano, una opción ideal que te aliviará rápidamente es una crema corporal hidratante.



El dato
Las vitaminas de biotina te ayudan a tener un cabello saludable y largo.

Está de moda
Perfilador de rostro Se trata de un producto que elimina el vello facial, moldea tus cejas y limpia la piel.



LOS COLORES MÁS DESTACADOS SON EL ROJO, MOCCA Y ROSADO

Labios perfectos: ¿qué es el lip combo?

✦ Consigue el efecto soñado que potenciará tu make-up. ✦ ¡Lucirás fabulosa e icónica!

Álvaro Castañeda Saavedra

En el mundo de la belleza y la industria del maquillaje, productos como labiales en barra, mate, glosses o delineadores se han convertido en los favoritos de muchas de nosotras, que buscamos darle color y vida a nuestros labios. En este artículo conocerás sobre el lip combo. ¡Qué emoción!



ANTES DE APLICAR CUALQUIER PRODUCTO, SIEMPRE HIDRATA TUS LABIOS.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Se basa en combinar diversos productos de maquillaje para labios con el fin de lograr un tono y textura sincronizados, ganando un efecto voluminoso y natural.

APRENDE A REALIZARLO

Delinea tus labios con un lápiz similar al labial que utilizarás. Luego aplica el color de tu preferencia y finaliza con brillo labial para un efecto glowy y duradero.





CREA TU PROPIO ESTILO

Esta técnica te permite jugar con diferentes tonos y acabados para crear looks únicos y personalizados. Igualmente, puedes ajustar la intensidad y el estilo de tu maquillaje de labios según el momento del día o para alguna ocasión especial.

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

¿POR QUÉ DEBO HACERME UNA LIMPIEZA FACIAL?

Para que tu maquillaje se vea perfecto y sin textura, necesitas una limpieza facial que ayude a la piel a eliminar células muertas y te brinde luminosidad. Además hará que tu maquillaje dure más tiempo.

Se recomienda hacerlo una vez por mes, tiene muchos beneficios, previene el acné, elimina los puntos negros y ayuda con las líneas de expresión.

Recuerda realizar una buena exfoliación e hidratación y sentirás tu rostro más suave.

Tu maquillaje se verá luminoso y con un acabado increíble, la base y polvos durarán más tiempo, ya que la piel al estar limpia e hidratada no lo absorberá.

* Maquilladora.
[illegible]
Teléfono: [illegible]

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Olluco con charqui

INGREDIENTES

- Una cda. de ají colorado.
- 1 1/2 cditas. de ajo.
- Una cebolla mediana.
- Una rama de Perejil.
- Aceite vegetal.
- 200 gr. de charqui.
- 1/4 de kg. de olluco.
- Una papa de chuño negro.
- Una papa huayro.
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Soasar al fuego directo la carne seca (charqui), chancar en un mortero, hidratar con agua y deshilachar. Freír en aceite vegetal cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado molido; incorporar el charqui y agua. Hervir. Una vez cocido el charqui, agregar el olluco cortado en juliana, chuño desmenuzado, papa en cuadraditos, sal y agua; cocinar. Agregar perejil picado. Servir acompañado de arroz graneado.

Secreto del chef:
Acompaña esta deliciosa receta con una refrescante y dulce bebida de chicha morada.

TIPS

1 EL TRUCO DE LA CUCHARA HELADA

Reducir las ojeras rápidamente es posible. Solo debes aplicar directamente una cuchara previamente congelada bajo esta zona cinco minutos. El frío y sus propiedades vasoconstrictoras harán que baje la inflamación y mejoren el aspecto de tu mirada.



2 PIEDRA PÓMEZ PARA SUAVIZAR LOS PIES

Aunque solemos cuidar los pies en verano, es importante hacerlo durante todo el año. Consigue una piedra pómez y utilízala después de la ducha para eliminar callos e imperfecciones. Después, aplica una crema hidratante para obtener un mejor resultado. Así, tendrás unos pies hermosos y suaves.



3 EL TINTE IDEAL PARA TU CABELLO

Para un resultado favorecedor, elige tonos opuestos a tu piel. Si es rosada, opta por tonos naturales o dorados en vez de rojos, ya que estos pueden endurecer tus facciones. Si tu cutis es pálido, evita los tonos cenizos y utiliza colores cálidos, que aportarán luminosidad y frescura a tu rostro.



Gaturro



Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

Borrarte para siempre
A veces quisiera borrarte para siempre de mi vida.
Después recuerdo que te firmé como aval en un crédito y se me pasa.

acertijo

Un hombre tiene que pintar 100 casas numeradas del 1 al 100. ¿Cuántas veces tendrá que pintar el número 9?

Sudoku



	8		5			1		9
2	7	1	6					
			2		1	6	8	
7	3	2		4	9	5		
		4			3	7		
				5		2	3	
			9			4	6	
6	4	8		1	5	9		
		3			7	8		

¿Quién lo dijo?



Lo más ofensivo que pueda lanzarte a la cara tu peor enemigo no se compara con lo que tus amigos más íntimos hablan de ti a tus espaldas.

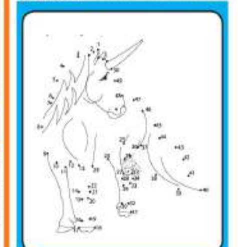




a) Alfred de Musset
b) Tales de Mileto
c) Publio Siro



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: Hacia antes de Cristo, donde los años van en orden descendente.

¿Quién lo dijo?:
Séneca.

Sopa de letras

O	E	I	N	O	I	C	A	M	R	O	F	N	I	N	E	H	Q	R	G	S	C	K	D
X	L	P	S	R	A	G	O	T	B	R	A	D	K	F	F	X	J	C	W	Q	Z	H	E
Y	U	I	M	A	J	A	C	R	H	T	D	U	X	Y	E	I	W	G	E	S	D	S	N
Z	L	K	M	Z	T	B	W	X	U	A	R	V	A	C	C	H	Z	S	N	T	T	I	L
E	G	U	K	O	O	J	P	R	D	E	I	M	X	V	T	U	L	Y	W	A	P	Q	A
R	S	R	B	N	O	T	A	I	C	X	N	E	Q	V	U	T	U	D	N	C	B	B	K
L	I	E	P	A	G	L	C	R	W	I	Z	B	U	M	A	J	R	D	C	Q	S	C	P
A	D	D	I	R	E	A	F	X	T	E	S	V	K	L	R	Q	A	U	R	T	U	I	Y
I	E	N	J	Z	P	N	D	I	A	T	U	S	P	E	H	R	A	T	R	A	D	N	W
C	O	E	A	A	O	M	N	O	V	E	D	O	S	A	I	N	P	A	N	E	T	A	Z
N	L	R	C	V	S	I	S	I	L	A	N	A	B	Z	T	A	C	T	C	C	K	D	W
E	O	P	E	N	B	G	Q	I	D	U	J	C	A	I	D	C	I	I	O	H	Z	E	E
G	G	A	B	X	I	K	H	L	N	Y	O	C	F	A	I	T	S	M	W	C	S	C	S
I	I	O	T	E	S	T	U	P	K	N	I	I	T	O	A	I	P	R	F	O	A	U	T
L	A	C	J	K	G	Q	R	D	T	O	C	R	N	T	O	R	I	H	L	R	T	A	A
E	V	Y	P	T	O	O	K	R	N	A	E	E	I	N	O	D	R	F	W	R	N	C	D
T	Q	P	S	M	C	G	O	M	C	C	S	V	E	B	E	K	V	Y	T	E	E	I	I
N	U	F	O	E	J	V	E	I	A	G	A	S	A	M	F	Y	E	O	N	C	I	O	S
I	D	J	S	X	E	N	O	U	B	M	L	D	Z	S	I	W	H	Q	V	T	M	N	T
D	R	A	F	R	T	N	T	X	E	O	O	B	W	Q	P	V	F	N	M	A	A	G	I
L	R	R	S	A	U	K	S	N	D	X	Z	O	C	G	C	W	Q	S	H	S	R	E	C
U	A	I	L	O	M	B	T	L	I	R	K	T	F	D	X	L	P	I	G	S	R	K	A
Q	A	E	D	A	S	E	D	A	D	I	L	I	B	A	H	N	C	N	Y	M	E	J	Z
S	S	L	O	G	I	C	A	E	G	D	P	K	V	W	F	S	U	X	B	M	H	Q	N

TEST DE INTELIGENCIA

- ABSTRACCIONES
- ACERTADA
- ANÁLISIS
- APRENDER
- CAPACIDAD
- COMPROBADO
- CONTROVERSIAS
- CORRECTAS
- CUANTIFICACIÓN
- CUANTITATIVAMENTE
- DECISIONES
- EFECTUAR
- ESTADÍSTICA
- ESTANDARIZACIÓN
- HABILIDADES
- HERRAMIENTAS
- IDEOLOGÍA
- INADECUACIÓN
- INFORMACIÓN
- INTELIGENCIA
- LÓGICA
- MEDIR
- MENTALES
- NATURALEZA
- NOVEDOSA
- PROCESAR
- RAZONAR
- TEST

Consultorio sentimental

Me cansé de luchar por nuestro amor

ESTELA (33). Doctora Cora, hace tiempo mi novio y yo decidimos intentarlo a distancia, pero últimamente siento que me está dejando atrás. Sus mensajes son cada vez más cortos, las llamadas se han vuelto esporádicas y siempre parece ocupado. No sé si debo seguir insistiendo o aceptar que su interés ya no es el mismo.

Cuando le pregunto, me dice que todo está bien, pero su tono es distante y sus respuestas frías. Antes hablábamos de planes juntos, ahora apenas me cuenta su día. Siento que soy la única que sigue luchando por esto. Lo amo, pero no quiero aferrarme a alguien que ya no me quiere en su vida.



RESPUESTA

Querida Estela, la situación por la que estás pasando es normal en las relaciones a distancia. La chispa se puede apagar, pero va a depender de ambos seguir avanzando para que todo se solucione. Si en este caso tú consideras que ya no hay nada más que hacer, pues termina con ello y enfócate en ti.

Dra. Cora Saeg / corasaeg@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Ordena tus cuentas, estarías realizando algunos gastos innecesarios. De ti depende mantener el equilibrio. En el amor, no desconfíes tanto de esa persona que intenta llamar tu atención.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Un asunto familiar no te permite concentrarte, aprende a controlar tus pensamientos y llegarán las respuestas. No te aísles y permite que tus amigos se aproximen, necesitas de compañía.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No pierdas la paciencia, estarías distanciando a personas importantes para el desarrollo de tu labor. La persona que amas se ha dado cuenta de tu distancia y te buscará para aclarar diferencias.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No es el momento de impulsarte a acciones vehementes, sé más estratégico y tus actos serán más certeros. No le des la espalda a esa persona que busca aclarar los malos entendidos, escúchala.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Conversarás con una persona que te ayudará a resolver ese tema que te ha estado preocupando, su apoyo será indispensable. Sé más flexible en el amor, alguien se aleja por tu carácter.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Cuida todo lo documentario que tengas que resolver, es posible algún extravío por falta de atención. En el amor, tu distancia está siendo mal entendida, no pongas barreras e intenta dialogar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Analiza bien esa documentación que tienes en manos, acelerarte podría conducirte a errores. En el amor, no tengas actos tan radicales, acércate a esa persona y trata de llegar a una conciliación.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te dejes envolver por pensamientos negativos y recupera tu sentido de lucha, superarás cualquier obstáculo. Tienes que ser discreto, confiarías temas privados a la persona equivocada.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Podrías detectar mala gestión de parte de un compañero, no será conveniente ignorar la situación. Sé más atento con tu pareja, estarías dándole poco espacio y luego surgirían distanciamientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hablarás con alguien que te transmitirá tranquilidad, sus palabras te ayudarán a reflexionar. Alguien del pasado se acercará hablándote de sus sentimientos, no pierdas la oportunidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te sientes seguro de enfrentar esa situación laboral, gracias a tu confianza lograrás resolver. Baja la guardia, estarías perdiendo la paciencia con alguien que quieres, muéstrate más tolerante.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Ahora que conoces bien la técnica, lograrás avanzar rápidamente esa labor que tantos problemas te generó. En el amor, esa persona se volverá a acercar, ahora muéstra más seguridad.









Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2810077 ✆ 936099953
@perezalbela

El poderoso cochayuyo

El cochayuyo (Durvillaea antarctica) es un tipo de alga parda muy común en la costa del mar Pacífico Sur, aunque se consume más en la sierra que en la costa en el Perú. Tiene 12 veces más minerales que cualquier parlante de Tierra y 1000 veces más que el pescado por eso evita el cretinismo, en el norte se conoce como mococho.

Se exporta a Chile y Chile exporta a Alemania según versión de un médico investigador Manosés Fernández Lancho, experto en embriología y genética, que descubrió la papa pituca. Aquí detallamos algunos de sus beneficios principales:

-Alto contenido en minerales: rico en minerales como calcio, magnesio, hierro, yodo, zinc y fósforo. Estos minerales son esenciales para diversas funciones corporales, incluyendo el fortalecimiento de huesos y dientes, la regulación de la función tiroidea y el mantenimiento del sistema inmune.

-Fibra dietética: contiene una cantidad significativa de fibra dietética, beneficioso para la salud digestiva. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, mejora la regularidad intestinal y puede contribuir a la sensación de saciedad lo que ayuda en el control del peso.

-Propiedades antioxidantes: es la alga es rica en compuestos antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

-Bajo en calorías: es un alimento de bajo contenido calórico, lo que lo hace adecuado para personas que buscan controlar su ingesta calórica sin sacrificar el valor nutricional.

-Ácidos grasos omega-3: beneficiosos para la salud cardiovascular, pues tienen propiedades antiinflamatorias.

-Contiene alginatos que son grandes desintoxicantes.

Gracias a su versatilidad en la cocina: el cochayuyo puede ser utilizado en gran variedad de platos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Mundo de Salud: www.youtube.com/@MundodeSaludTV

LA ÚLTIMA

LOS YUNGAS. Diversos taxistas aseguran ser testigos de un suceso paranormal en la carretera de Los Yungas, pues dicen haber tenido contacto con el supuesto fantasma de un niño en Bolivia.



Mono causa apagón en Sri Lanka

COLOMBO. Un mono, que entró en una central eléctrica, causó un apagón general en todo un país de más de 22 millones de habitantes, según informaron las autoridades.

La intrusión del primate saboteador ocurrió en un suburbio al sur de Colombo, capital de Sri Lanka, dejando todo el territorio en la penumbra.

"Ha entrado en contacto con nuestro transformador de red, provocando una avería y un desequilibrio en el sistema", dijo Kumara Jayakody, ministro de Energía esrilanqués.